

Quando si parla di denti, tutti sappiamo o dovremmo sapere che la prevenzione è fondamentale

Salute e Benessere

Inviato da : Pina Rea

Pubblicato il : 28/4/2024 8:50:00

Denti, 7 abitudini a rischio. Quelle che ci espongono di più a carie, usura dello smalto, gengiviti.



Quando si parla di denti, tutti sappiamo o dovremmo sapere che la prevenzione è fondamentale: dentifricio, spazzolino e filo interdentale, tutti i giorni, dopo i pasti principali, dovrebbero essere la norma.

Ci sono però situazioni particolari a cui non viene spontaneo pensare sotto forme di cause di problemi ai denti e al sorriso. Ne abbiamo individuate 6, tra le più diffuse. Vediamole nel dettaglio.

- 1) Mordicchiare oggetti** - Che siano le unghie, il cappuccio della penna o magari le stanghette degli occhiali, se un'abitudine troppo insistita (basta già mezz'ora al giorno) diventa un fattore di rischio concreto per l'usura dentale.
- 2) Lo spuntino di mezzanotte** - La classica "spaghettonata" o anche solo un dolce o uno snack, mangiare a diverse ore di distanza dalla cena aumenta il pericolo di soffrire di problemi dentali. Lo ha dimostrato uno studio danese, secondo cui la causa starebbe nella saliva, che durante la notte tende ad asciugarsi e non riesce più a rimuovere il cibo dai denti.
- 3) Un piercing in bocca** - Piccoli anelli o altri oggetti inseriti nella lingua o nelle labbra vengono in continuo contatto con i denti. Risultato: aumenta vertiginosamente il rischio di usura dello smalto, con conseguente maggiore debolezza del dente.
- 4) L'igiene orale troppo rapida** - Gli specialisti si raccomandano di usare dentifricio e spazzolino per almeno 2 minuti. Invece, secondo le statistiche, il tempo medio di lavaggio dei denti per gli italiani è di 46 secondi. Troppo poco, per assicurare la giusta protezione contro carie, gengiviti e parodontiti.
- 5) Cibi acidi** - In particolare gli agrumi e le fragole, ma è un discorso che potrebbe essere esteso anche ad altra frutta, sono molto acidi e possono provocare l'erosione da acidi alimentari (presenti cioè in cibi e bevande). Si tratta di un problema che può presentarsi a qualunque età: l'azione degli acidi rende temporaneamente più debole lo smalto e col tempo questo fenomeno porta a un significativo deterioramento della superficie del dente, specie quando è combinato con l'azione meccanica esercitata dallo spazzolino. Ma non è certo il caso di rinunciare ad agrumi o fragole: basta non lavarsi i denti subito dopo aver mangiato questo tipo di frutta, ma attendere almeno un'ora, e usare un dentifricio a basso indice di abrasione, pH neutro e con un'alta percentuale di fluoro.
- 6) Succhi di frutta e bevande dolci e gassate** - Diversi studi confermano che lo zucchero e l'azione dell'anidride carbonica danneggiano i denti, erodendone le difese. Soprattutto nei bambini, ma anche negli adulti. Se proprio non volete privarvene, fate così: bevetele velocemente, a piccoli sorsi (meglio se con cannuccia), e senza tenerle in bocca troppo a lungo.
- 7) Spazzolini troppo duri** - Lo sfregamento continuo con setole troppo dure causa problemi allo smalto e, a lungo andare, indebolisce i denti privandoli della loro prima protezione naturale.